

楽々むらの心 「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第48号



「楽々むら」から見える新城崎大橋

事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和7年6月15日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 佐藤 昌夫

日々の 暮らし



みんなで野球観戦
タイガース応援団



新春もちつき大会



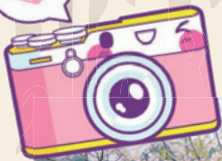
すし職人による昼食会



みんなの「ヨイショ」のかけ声が
ひびきわたります

おいしそう♡

みんなでニッコリ記念写真



ドライブに散歩企画
天気も上々で最高!!



楽し

敬老会

敬老の日、
みんなで楽しいひとときを過ごすことができました。



職員による「銭太鼓」



昼食バイキングは
天ぷらや玉子焼き、
ウインナーなど
ごちそうがいっぱい!!



エイサー沖縄の風による
迫力のある踊りはみんなの心をつかんで
アンコールまで盛り上がりました



楽々浦区の皆さんと
清掃活動、ゲームに参加

楽々cafeは
本格的なコーヒーと
おいしいスイーツで
おもてなし



医療だより

よく噛んで食べる事は一生の健康作り ～食事に15分以上かけよう～

★よく噛んで食べるメリットはいっぱい!!

1. 太りにくい

食事をとると血液中の血糖値が上昇して、脳の満腹中枢に働きかけて満腹感を感じます。満腹中枢が血糖値上昇を感知するまでには15分程かかるため、よく噛まずに早食いは食べ過ぎの原因になります。特に朝ごはん・昼ごはんは短くなりがちです。一度皆さん食事時間を計ってみて下さい。

2. 消化が良くなる

よく噛むことで必要な栄養素の吸収が良くなります。便秘にも効果があります。

3. 虫歯・歯周病・口臭予防

噛むことで唾液の分泌量が増えると口の中を清潔に保つ作用があります。

加齢により唾液の量は減っていきますので、より意識しておく必要があります。

4. 美容に良い

顎と頬の筋肉を動かすと顔や顔全体の運動になり、皺やたるみの予防になる。

5. 脳の老化防止

脳の血流が良くなり、物忘れを予防できると言われている。

★噛む回数を増やす工夫。目安はひと口30回以上

1. ひと口の量を減らす

ひと口の量を減らせれば噛む回数が増やせます

2. 食事時間に余裕を持つ

時間に追われるとつい早食いになりがちです。朝は15分早起きするなど工夫が必要です

3. まずは噛む回数を5回増やす

いきなり30回噛むのは大変! まずは5回増やしてみよう

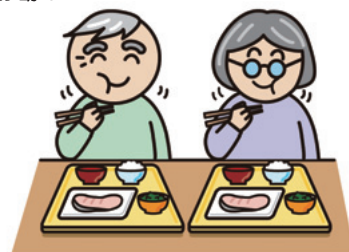
4. 食材は大きく厚めに切る

5. 歯ごたえのある食材を選ぶ

根菜類・キノコ・こんにゃく・海藻類・ナッツ類等歯ごたえのある食材がお勧め

6. 薄味にする

よく噛むことで、料理の味を感じられるようになります。



ランチョンマツト

グループホームで実施している『お料理教室』では、毎月色々な料理をご利用者と一緒に楽しく作っています。ですが、噛みにくい、飲み込みにくいご利用者にとっては、あまり楽しみのない時間になっているのが悩みの種。

みんなでティータイムを楽しむのに何か適した食材は?

そこでヘルシーで柔らかい「お豆腐」を使ったレシピに挑戦!

豆腐ティラミスはふわふわで食べやすく、嚥下機能が低下したご利用者にも安心して食べていただけます。

まずは確認のために試作品作り。看護師からの視点でも試食してもらい、さらに厳しくチェック。「口当たりがなめらかで、これなら皆が食べられると思うよ。あまり豆腐臭さを感じない」との言葉に一安心。ミキサー食やソフト食を食われているご利用者も、スムーズに全量を召し上がられてとても嬉しく感じました。食べておられる間、喜んでもらえるかな、口に合うかなと内心かなりドキドキしました(笑)

企画や行事での特別なメニューも、飲んだり噛んだりする機能が衰えてくると、食事に対する楽しみが減っていきがちです。安全に配慮しつつ笑顔いっぱい楽しんで頂ける工夫を、今後取り組んでいきます。



お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

施設見学
大歓迎!

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで



ありがとう
ございました!

ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和6年11月～令和7年5月まで)

宇川 充 美 様 河本 加代子 様
大田 垣 敬子 様 藤原 将之 様

編集後記

この度、令和7年5月31日16時より、新城崎大橋が開通しました。今回は、〈楽々むら〉から見た城崎大橋を「楽々むら通信」の表紙にして、ご紹介してみました。今年は、北但大震災から100年の節目の年を迎え、次の時代へと、いろんな事が変化していきます。施設も、新しい時代へと変革し、確実に前進してまいります。今後とも、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。